

ชีวจิต

ดูแลสุขภาพทุกวัย
ทำได้ ง่ายจัง

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หันดี อ่อนเยาว์ อายุยืน
วารสารใหม่ประจำเดือน
กรกฎาคม.....2555.....

โล้หาง
คนทำงาน
คุณก็เป็นได้

Diet Diary

ช่วยหุ่น “เป๊ะ”

ตรวจมะเร็งปากมดลูก
ฟรี!! กับ “เลดี้เชค”

How-to: Check!!
7 โรคยอดฮิตจากจี
by อ.สาทิส

5 Wonderful Breathings

ช่วยอ่อนเยาว์ บำบัดภูมิแพ้
ไมเกรน ป้องกันอัลไซเมอร์

ชีวจิต
Anti-aging
6 Beauty Tips
บอกลาผิวหน้ามัน

เคล็ดลับแก้เครียด
ฉบับ นพ. ม.ล.สมชาย จักรพันธ์

ฉลาดกินลูกเต๋อย
ลดน้ำตาลในเลือด

Real Life

โดย The Star
“สู้” เพื่อพ่อ
อันทุกคน

Fresh by Salad
นุ่น - ศิรพันธ์

ชีวจิต
SERIALS



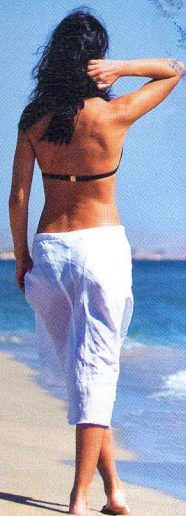
001705
bib:13399108175

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



ISSN 1513-086X



30

เรื่องพิเศษ : หลากวิธีหายใจ สู่ความแข็งแรงแห่งกายใจ

หลายคนไม่เคยให้ความสำคัญกับลมหายใจ
เพราะถือว่าเป็นกลไกอัตโนมัติ
ที่เกิดขึ้นเองในร่างกาย จึงพลาดโอกาสทอง
ในการสร้างสุขภาพที่แข็งแรง
เราจึงรวบรวมวิธีหายใจ
เพื่อเสริมสุขภาพ
จากคนทั่วโลกมาแนะนำ

ข่าวสุขภาพ

- 10 กันโลกสุขภาพ
- 22 เก็บข่าวมาเล่า
- 43 ในนิตสุขภาพ

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 11 Amarin Book Club
- 51 คลายเครียด
- 76 โบสมัครสมาธิ
- 78 ครีวชีวจิต :
ควักลิ่งกึ่ง
- 80 ชีวจิตชวนชิม :
Salad Gallery
แกลเลอรีรวมความอร่อย
- 88 จดหมายจากผู้อ่าน
- 90 พักสายชีวจิตโฟ

วิกิองค์รวม

- 26 เปิดประตูหลังบ้าน :
เช็กโรคจากฉี่
- 44 ชิว-sss :
ด้วยความขอบคุณ
จากโรงพยาบาลพานทอง
- 46 ระเบียบโบสถ์ :
ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต (2)
- 52 เปิดบ้านชีวจิตโฮม :
Update ทำ 3 ยู
บริหารลดออฟฟิศซินโดรม
- 54 ชีวจิต Anti-aging :
6 Beauty Tips บอกลาผิวหน้ามัน
- 60 เปิดห้องหมอสุดี :
บทเรียนจาก
มะเร็งกระเพาะอาหาร (จบ)
- 62 รวมมิตรปายุง :
บอกให้ชัด สบายใจกว่า
- 70 ชีพจรสุขภาพ :
หยุดทำงาน อายุสั้น
- 85 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
ระบำผักพิเศษ
- 86 ดีท็อกซารมน์ :
ความเครียดจากแขกไม่ได้รับเชิญ
- 92 ก้ายเล่ม

56

ชีวจิต+ :

กินขจัดเส้นเลือดขดเพื่อริ้วงามสวย

สาวๆ บางคนหมดความมั่นใจ
ที่จะใส่กระโปรง เพราะมีปัญหาเส้นเลือดขด
ชีวจิต บักรัชนีขอเป็นตัวช่วยแก้ปัญหาริ้วงาม
ด้วยเทคนิคกินผัก ผลไม้ วิตามิน
และปรับพฤติกรรมในชีวิต
ทั้งเพื่อลดและป้องกัน
อาการเส้นเลือดขด



ชีวจิต | contents

16 กรกฎาคม 2555



82

พบเพื่อนสุขภาพ :
มะเร็งปากมดลูก เรื่องเล็ดที่ควรรู้
 ชวนไปดูกิจกรรมใน *โครงการเล็ดดี้เซ็ค*
 ซึ่งเป็นโครงการที่ให้ความรู้เกี่ยวกับ
 โรคมะเร็งปากมดลูก วิธีป้องกัน ที่สำคัญ
 คือ มีบริการตรวจเช็กมะเร็งปากมดลูกฟรี
 ให้สาว ๆ ออฟฟิศหรือ
 ในชุมชนทั่วกรุงเทพฯ



72

ชีวจิต+ : ป้องกันก่อนแก้
โรคโลหิตจางคนทำงาน

ผู้ป่วยโรคโลหิตจางมักมีอาการเหนื่อยง่าย
 และอ่อนเพลีย โรคนี้พบบ่อยในผู้หญิง
 โดยเฉพาะวัยเรียนหรือทำงาน ซึ่งมีสาเหตุจาก
 ขาดสารอาหารและประจำเดือนมามาก
 ถึงอย่างนั้นโรคนี้อีกมีวิธีป้องกัน
 ด้วยการกินอาหารสุขภาพ
 เรามีข้อมูลมาฝากค่ะ



สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

16 เกร็ดสุขภาพ

23 บื้อสุขภาพ :

เคล็ดลับกินลูกเดี๋ยป้องกันกระดูกพรุน
มะเร็ง เบาหวาน

38 Healthy Lifestyle :

พันธุกรรมทำป่วยมะเร็งแน่หรือ

64 พบเพื่อนสุขภาพ :

อัฟเกรด อสม.มิติใหม่ ส่งความรู้ชีวจิตสู่บ้านคุณ

คนรักสุขภาพ

40 ประสบการณ์สุขภาพ :

5 Amazing Tips ลดอยากอาหารสุดง่าย
ผอมตัวตามใจสั่ง

48 บันทึกหัวใจแกร่ง :

แต่ดาวดวงนั้น (1) ปาฏิหาริย์ (ไม่) มีจริง

68 ปัญกิจสุขภาพ :

Freshy Beauty by Salad
นุ่น - คีรพันธ์